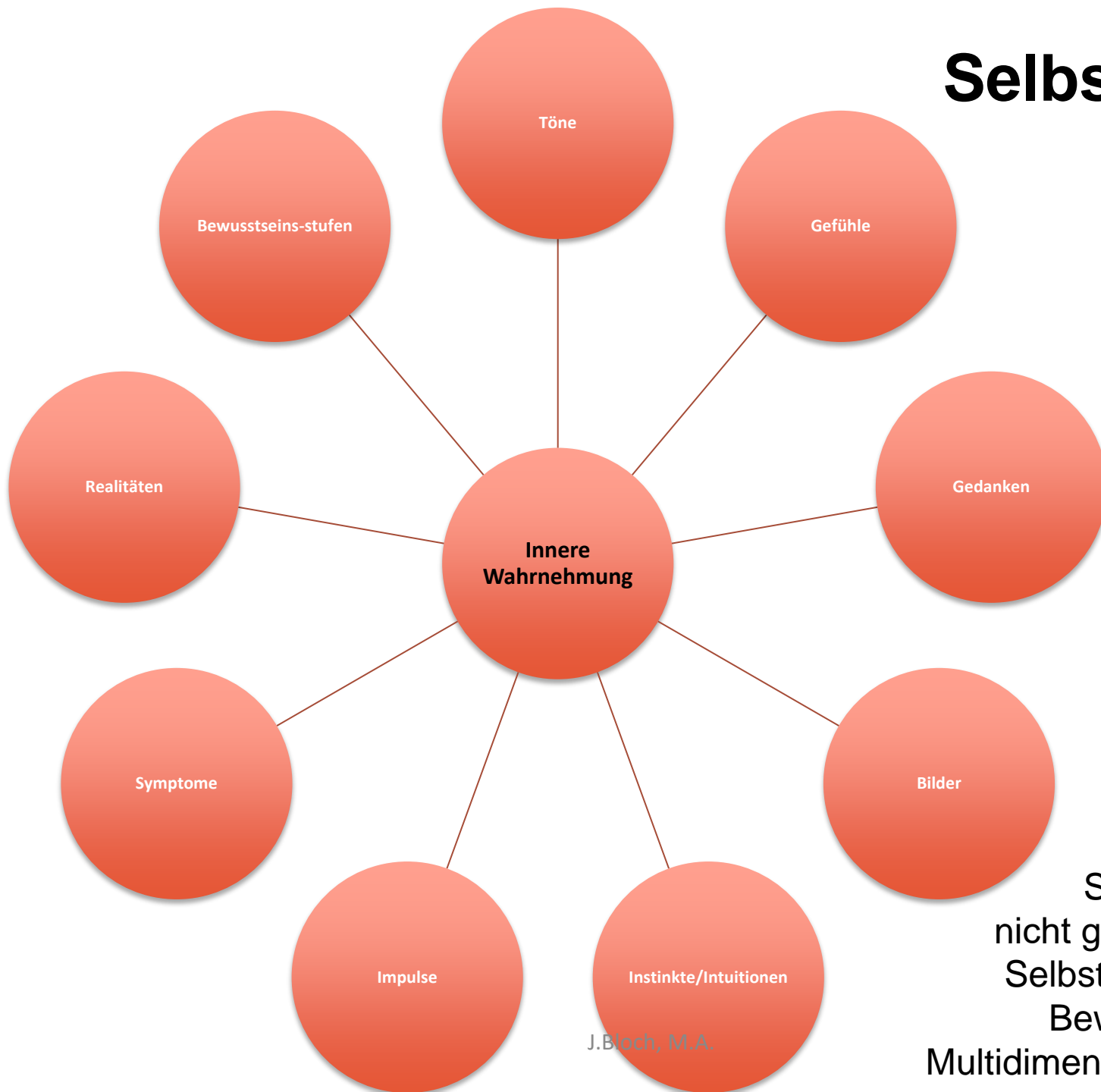




Selbstreflexion mit Intermedialem Ansatz

Präsentiert von
Jasmin Bloch, M.A.
Eid. Dipl. Kunsttherapeutin
Lehrtherapeutin & Supervisorin OdA ARTECURA

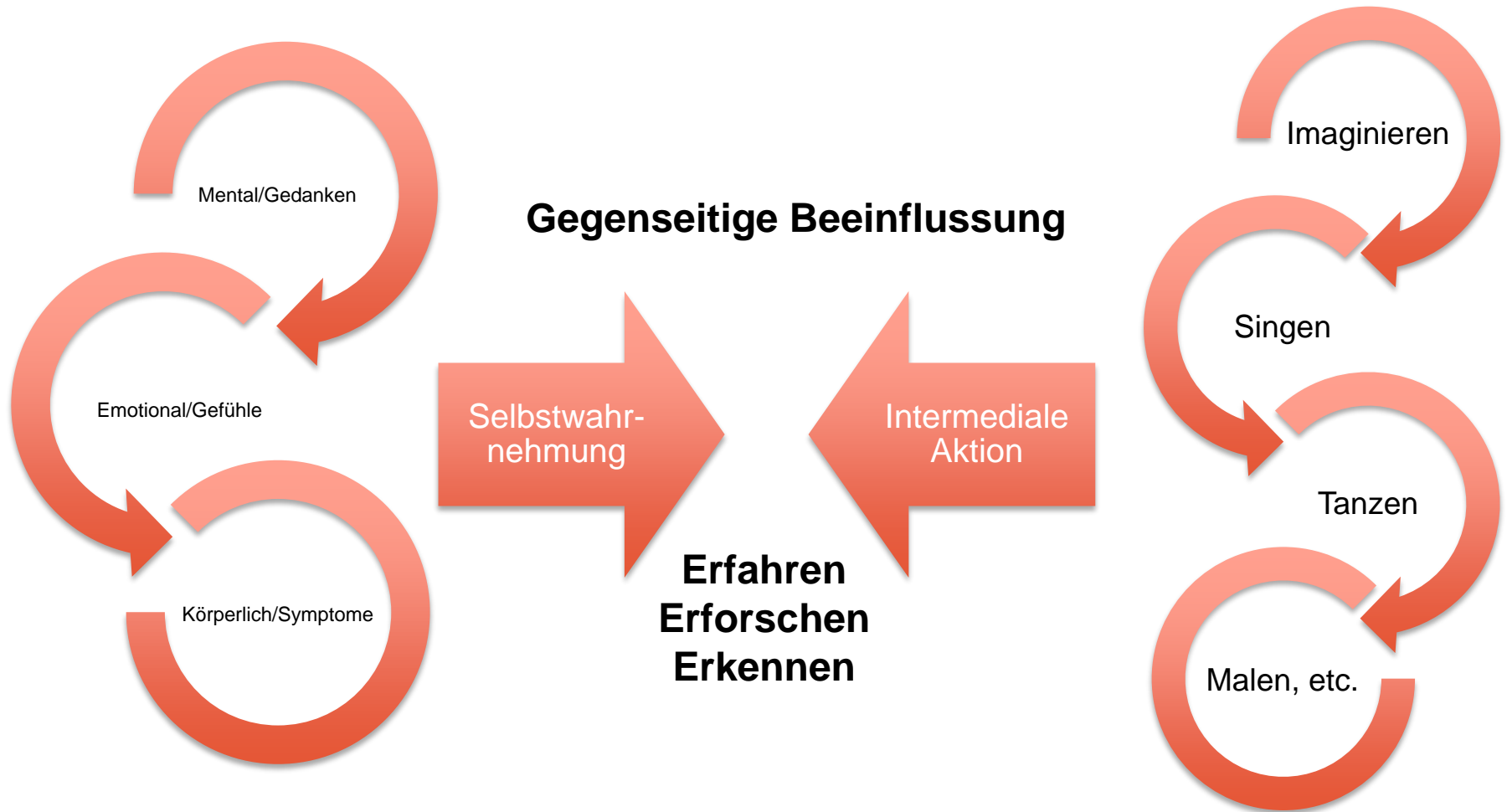
Selbstreflexion



J.Bloch, M.A.

Selbstreflexion ist nicht gleich „Stillstand“, Selbstreflexion ist eine Bewegung in einem Multidimensionalen System

Intermediale Selbstreflexion



Eine Störung/Blockade auf einer Ebene kann oft auf einer anderen Ebene erkannt und bearbeitet werden

Intermediale Selbstreflexion

Multidimensional/
Multimodal

Verschiedene kreative
Methoden

Ganzheitlich

Körper, Gedanken,
Gefühle

Erlebnis

Beweglich
Verbindend

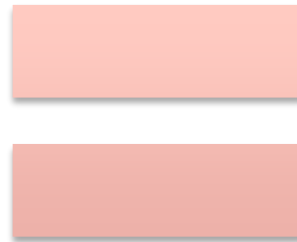
Sichtbar
Erkennbar

Intermediale Selbstreflexion

Zwei mögliche Vorgehensweisen:

Innen -> Aussen

- Selbstwahrnehmung
- Intermediale Aktion
- Betrachtung/Reflexion



Aussen -> Innen

- Intermediale Aktion
- Selbstwahrnehmung
- Betrachtung/Reflexion

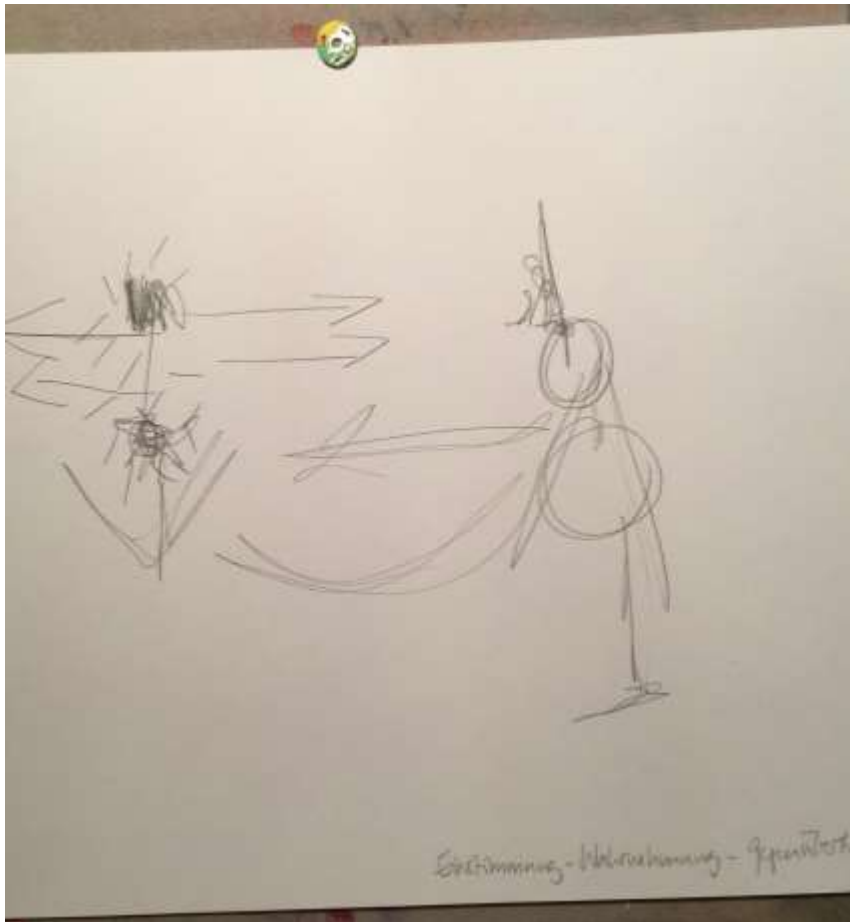
Persönliche Beispiele

Selbstreflexion Praxis

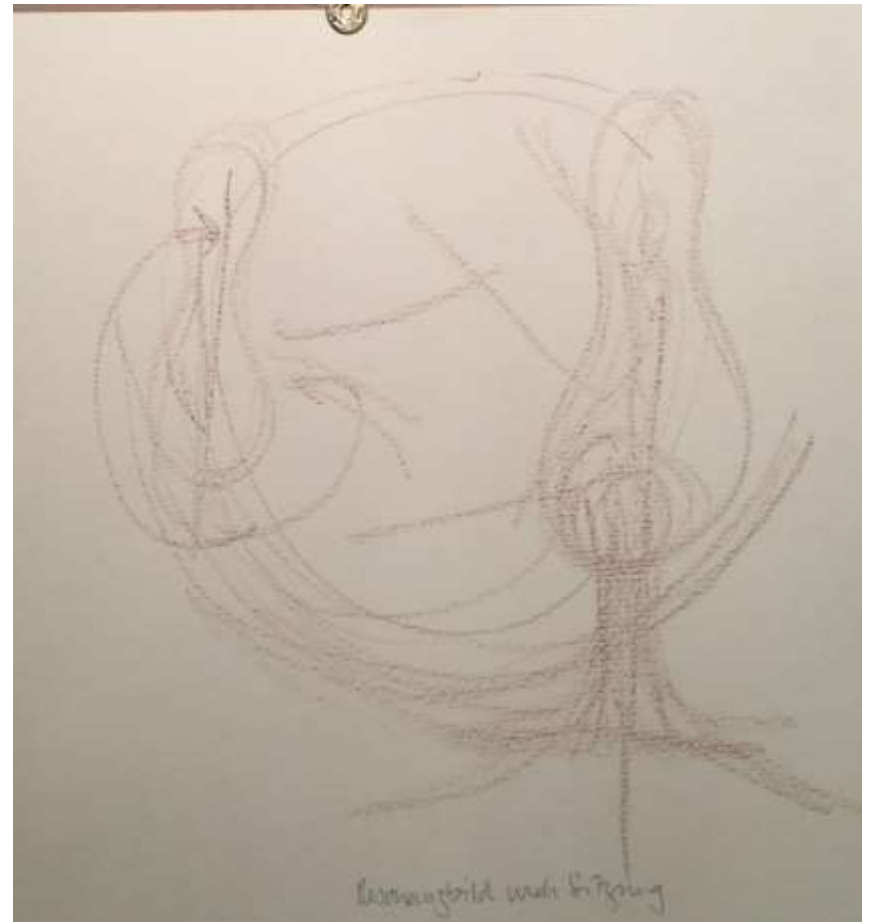
Persönlich

Beruflich

Vor Sitzung




Nach Sitzung



Wie gestalte ich eine Intermediale Selbstreflexion?

- **Reflexions-Spielraum**
- **Entscheide wie du vorgehen möchtest (zwei mögliche Varianten)**
- **Anwendung von kreativen, ausdrucksorientierten & kontemplativen Methodenkombinationen**
 - Werk/der Akt/Ausdruck als Träger und als Sichtungshilfe
- **Forschung und Auseinandersetzung mit dem was sichtbar/spürbar wird**
 - mit bewussten und unbewussten Reaktionen, Projektionen, Übertragungen
 - mit hilfreichen Fragestellungen
- **Einsichten gewinnen**
 - Erproben von neuen Bewusstseinssebenen, Perspektiven (*etwa dem persönlichen und Klienten Bewusstsein*) und zukünftigen Handlungen
- **Integration**



...Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du gelernt hast. Ich will wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

Ich will wissen, ob du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit dir zusammen bist...

-Oriah Mountain Dreamer